

# はつらつ教室に参加してみませんか

今は元気だから介護予防なんて必要ないと思っていませんか。健康づくりを行うことで、生活習慣病を予防し、生活機能の低下を防ぐことができます。

市では、生活機能の状態に合わせてさまざまな介護予防教室を開催します。ぜひ積極的に参加して、生き生きと楽しく過ごせる期間を延ばしましょう。



## 行田名物！ながちか(長親)体操

ストレッチ体操、筋力アップ体操、リズム体操、□の体操の4つの動きで構成された行田オリジナルの体操で、健康な体をつくりましょう。

期 日	開始時間	場 所
6月3日(火)	午前10時30分	須加公民館
6月4日(水)	午前10時	地域文化センター
6月5日(木)	午前9時30分	佐間公民館
6月5日(木)	午後2時	持田公民館
6月11日(水)	午前10時	星宮公民館
6月17日(火)		忍・行田公民館
6月18日(水)		太井公民館
6月25日(水)		太田公民館

## □から病気は防げる！

□の中を清潔に保ち、病気を防ぎましょう。

期 日	開始時間	場 所
6月26日(水)	午後2時	北河原公民館

## 今から取り組む！転倒予防

転倒を予防するための筋肉を付け、バランス感覚を養いましょう。

期 日	開始時間	場 所
7月3日(木)	午前9時30分	佐間公民館
7月10日(木)	午前10時	下忍公民館

## 早めが大事！脳力アップ

脳はたくさん使うと活性化されます！楽しみながら認知症を予防しましょう。

期 日	開始時間	場 所
6月12日(木)	午前10時	下忍公民館
6月18日(水)		地域文化センター
6月19日(木)		前谷農村センター
6月25日(水)		南河原公民館

## 食べて元気なカラダ作り

病気や老化に負けない元気な体をつくりましょう。

期 日	開始時間	場 所
7月2日(水)	午前10時	地域文化センター
7月8日(水)		持田公民館

- ▶対象 市内在住の65歳以上の方
- ▶その他 日時が合えば、どの会場でも参加できます。
- ▶問い合わせ 高齢者福祉課地域支援担当(内線278)



# ぎょうだ健幸UP! マイレージ



楽しみながら健康と豪華なプレゼントをゲットしましょう！

## ぎょうだ健幸UP! マイレージとは

市民の皆さんの主体的な健康づくりを応援し、市民一人ひとりが健康で幸せに暮らせることを狙いとした事業です。ぜひ参加して、健康と豪華プレゼントを手に入れましょう。なお、応募用紙は、市役所、南河原支所、保健センター、図書館、行田グリーンアリーナ、各公民館などで配布しています。

- ▶実施期間 5月1日(木)～平成27年1月31日(土)
- ▶対象 市内在住で満20歳以上の方

## 取り組み項目

- 健幸その1 健康診断を受診する
- 健幸その2 がん検診を受診する
- 健幸その3 歯科検診または骨密度検診を受診する
- 健幸その4 健康づくりに関連する事業へ参加する(講演会やイベント、健康教室など)
- 健幸その5 健幸宣言をし(健康目標を立て)、3カ月以上取り組む

※5項目のうち2つ以上選んで取り組んでください。  
※健(検)診受診期間は、2月1日～平成27年1月31日です。

- ▶プレゼント商品
  - ★温泉ゆったり賞 草津温泉宿泊券 20,000円分(1人)
  - ★カロリーオフ賞 ノンオイルフライヤー(2人)
  - ★毎日健康チェック賞 体組成計(10人)
  - ★しっかり磨きま賞 電動歯ブラシ(10人)
  - ★自然の恵みをいただきま賞 白河市、桑名市、上野村特産品詰め合わせ(各5人)
  - ★行田でお買い物しま賞 市内共通商品券 1,000円分(50人)
- ※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。なお、平成27年2月10日(火)午前10時から市役所305会議室で公開抽選を行います。また、賞品の指定はできません。

- ▶申し込み 必要事項を記入した応募用紙を郵送、または市内各公共施設に設置している応募箱に投函してください。  
【郵送】〒361-8601 行田市本丸2-5 行田市保健センター健康づくり支援担当

- ▶問い合わせ 同センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)



- ▼問い合わせ 高齢者福祉課介護保険担当 (内線277)
- ▼選考方法 応募者多数の場合は抽選により決定※日時後は後日連絡します。
- ▼問い合わせ 高齢者福祉課介護保険担当 (内線277)
- ▼募集人数
  - 【65歳以上の方】(平成26年4月1日現在、第1号被保険者)：1人
  - 【40歳以上65歳未満の方】(平成26年4月1日現在、第2号被保険者)：1人
- ▼任期 計画の策定が完了するまで
- ▼応募方法 住所、氏名、年齢、電話番号を記入した書類(様式自由)を6月6日(金)(必着)までに持参または郵送で提出してください。【持参・郵送】〒361-8601 行田市本丸2-5 行田市高齢者福祉課
- ▼応募資格 市内在住で、平日昼間の会議(年4～5回程度)に出席できる方。ただし、次の方は応募できません。
  - (1) 応募日現在、既に本市の審議会などの委員になっている方
  - (2) 市職員および市議会議員
- ▼募集資格 市内在住で、平日昼間の会議(年4～5回程度)に出席できる方。ただし、次の方は応募できません。
  - (1) 応募日現在、既に本市の審議会などの委員になっている方
  - (2) 市職員および市議会議員

## 行田市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定委員会の委員を募集します

- 市では、平成27年度～29年度を計画期間とする「高齢者保健福祉計画」および「介護保険事業計画」を策定します。そこで、皆さんの意見を反映するために策定委員会の委員を募集します。
- ▼参加費 【家族3人まで】5千円(昼食代2回分を含む) ※家族が1人増えると1千円増し※子どものみの参加は不可
- ▼申し込み 住所、氏名、電話番号を明記の上、5月25日(日)までにFAXまたはEメールで市制施行65周年記念事業オール行田の日本酒づくり実行委員会に提出してください。※受け付け後に資料を送付します。【FAX】553-3912 【Eメール】npo-gkb@outlook.jp
- ▼問い合わせ 同実行委員会 ☎553-3912
- 市制施行65周年記念事業
- オール行田の日本酒づくり
- 市制施行65周年市民提案記念事業として、酒米の田植え・稲刈りからラベル作りまでを親子で楽しむ「オール行田の日本酒づくり」を実施します。ぜひ、ご参加ください。
- ▼期日
  - 【酒米田植え】6月8日(日) (予定)
  - 【稲穂・酒蔵見学】8月下旬
  - 【稲刈り】10月中旬
  - 【酒造り見学・ラベル作成会】11月下旬
  - 【完成披露会】12月下旬
- ▼対象 市内在住の親子(子どもは高校生まで)
- ▼参加費 【家族3人まで】5千円(昼食代2回分を含む) ※家族が1人増えると1千円増し※子どものみの参加は不可
- ▼申し込み 住所、氏名、電話番号を明記の上、5月25日(日)までにFAXまたはEメールで市制施行65周年記念事業オール行田の日本酒づくり実行委員会に提出してください。※受け付け後に資料を送付します。【FAX】553-3912 【Eメール】npo-gkb@outlook.jp
- ▼問い合わせ 同実行委員会 ☎553-3912

